

Ácido Fólico: Lo que debe saber

Every Woman Matters



NEBRASKA OFFICE OF WOMEN'S HEALTH

El ácido fólico es requerido para la producción de ADN, el cual es necesario para el crecimiento acelerado de las células necesarias para el tejido fetal y los órganos durante el principio del embarazo.

El ácido fólico es una vitamina B, la cual es utilizada por nuestro cuerpo en la creación de nuevas células. Si una mujer tiene suficiente ácido fólico en su cuerpo antes de estar embarazada, puede prevenir defectos mayores en el cerebro y espina dorsal del bebe. Dichos defectos son llamados defectos neurotubales (NTDs). Las mujeres necesitan tomar ácido fólico todos los días comenzando antes del embarazo para ayudar a prevenir NTDs.

El Centro de Control de Enfermedades y los Servicios de Salud Pública de Estados Unidos le pide a las mujeres que vayan a estar embarazadas que tomen 400 microgramos (400 mcg) de ácido fólico sintético todos los días.

¿Qué es ácido fólico y dónde puedo obtenerlo?

El ácido fólico es una Vitamina B, y la cantidad recomendada para prevenir espina bífida y otros defectos neurotubales es 400 microgramos (0.4 miligramos) de ácido fólico sintético diariamente. Este puede ser consumido en dos formas:

- o Tome un multivitavínico con 400 microgramos (0.4 miligramos) de ácido fólico todos los días. Los multivitamínicos pueden ser adquiridos en farmacias, supermercados y tiendas de descuento, sin las necesidad de una receta médica.

Y

- o Coma una dieta saludable que contenga muchas frutas, verduras y alimentos fortalecidos con ácido fólico. Cereales enriquecidos con productos de grano tales como pasta, arroz, pan, harina y cereales que han sido fortalecidos con ciertas cantidades de ácido fólico. Algunos de los alimentos que contienen ácido fólico son las frutas, verduras, vegetales frondosos (de hoja), frijoles secos y legumbres. Muchos cereales contienen 1000% de valor diario de ácido fólico por ración. Lea las etiquetas para estar segura de que los alimentos contienen la cantidad de ácido fólico que usted necesita.

Otros Beneficios a la Salud al Tomar Ácido Fólico

El ácido fólico tiene un papel muy importante en la lucha contra ciertas formas de cáncer y enfermedades del corazón. Ciertos estudios han mostrado una posible conexión con la ingestión de 800 mcg de ácido fólico diariamente y la reducción de la presión sanguínea. Sabemos que niveles elevados del aminoácido homocisteína están independientemente asociados con un riesgo elevado de enfermedades del corazón y

Por favor lea al reverso

apoplejía. Se ha demostrado que la ingestión de ácido fólico disminuye los niveles de homocisteína tanto en hombres como en mujeres, pero todavía no se sabe ciertamente si el suplemento de ácido fólico también disminuye el riesgo de enfermedades del corazón y apoplejía. Mas investigación es necesaria para comprender el impacto del ácido fólico para prevenir dichas enfermedades.

Defectos Neurotubales (NTDs):

Entre el día 17 y el día 30 después de la concepción (o entre 4-6 semanas después del primer día del final del periodo menstrual de la mujer), el tubo neural se forma en el embrión (bebé en desarrollo) y después se cierra, el cual posteriormente se convierte en la médula espinal, la espina dorsal, el cerebro y el cráneo del bebé. El defecto neurotubal (NTD) ocurre cuando el tubo neural no cierra apropiadamente, dejando el cerebro en desarrollo o la médula espinal expuesta al líquido amniótico. Los dos defectos neurotubales mas comunes son espina bífida y anencefalía.

La espina bífida ocurre cuando la parte inferior del tubo neural no cierra completamente, creando que la médula espinal y los huesos posteriores no se desarrollen apropiadamente. Anencefalía es una condición fatal en la cual la parte superior del tubo neural no cierra por completo. En dichos casos, el cerebro no se desarrolla completamente o está totalmente abscente.

Tanto la espina bífida como la anencefalía son defectos de nacimiento que ocurren en las primeras cuatro semanas del embarazo, cuando la mayoría de las mujeres no saben que están embarazadas. Debido a que alrededor de la mitad de todos los embarazos no son planeados, es importante el incluir los 400 microgramos de ácido fólico en la dieta de todas las mujeres en edad de procrear.

Recursos Adicionales

Marcha de dimes	www.marchofdimes.com
Consejo Nacional del Ácido Fólico	www.folicacidinfo.org
Instituto Nacional de la Salud	http://ods.od.nih.gov/factsheet/folate.asp

Para mayor información:

Oficina de la Salud de la Mujer de Nebraska
301 Centennial Mall South, P.O. Box 94817
Lincoln, NE 68509-4817
Telefono: 1-800-532-2227 TDD: 1-800-833-7352 Fax: 402-471-0913
www.hhss.ne.gov/womenshealth